

# 30 jours pour un VENTRE plat



Le plan express pour  
dégonfler, relancer  
ta digestion et  
te sentir plus légère



**SPÉCIAL  
MÉNOPAUSE**



# Bienvenue dans ton programme 30 jours pour un ventre plat

---

Si tu lis ces lignes, c'est que tu as décidé de faire quelque chose pour toi. Pour ton ventre, pour ton énergie, pour ton bien-être. Et rien que ça, c'est déjà énorme.

Alors bienvenue à toi. On est ravies de t'accompagner dans ce programme pensé spécialement pour les femmes de 45 ans et +, qui veulent retrouver un ventre plus plat sans se restreindre, ni se frustrer.

## QUI SOMMES-NOUS ?

*Nous sommes Cécile & Delphine, anciennes coachs sportives reconverties dans l'accompagnement global des femmes à la ménopause.*

*Nous avons nous-mêmes vécu ces bouleversements hormonaux, cette prise de ventre soudaine, cette fatigue incompréhensible... Et c'est ce vécu, enrichi de notre expertise en nutrition, activité physique, et bien-être, que nous avons mis dans ce programme.*

*Notre approche ? Pragmatique, douce et ciblée. Ce n'est pas un régime miracle, mais un retour à une logique physiologique respectueuse de ton corps.*



## CE QUE TU VAS TROUVER ICI :

- ✓ Des explications claires pour comprendre les vraies causes du ventre gonflé à la ménopause (ce n'est pas qu'une question d'alimentation)
- ✓ Des menus simples et équilibrés, semaine après semaine
- ✓ Une routine matinale facile à suivre, pour relancer ta digestion et dégonfler dès le matin
- ✓ Et bientôt... un changement concret dans ton corps et ton confort quotidien

## CE QUE TU PEUX FAIRE MAINTENANT :

- ◆ Regarde la courte vidéo d'introduction ici
  - ◆ Lis ce guide de A à Z (il est conçu pour se lire facilement, et dans l'ordre)
  - ◆ Prépare ton carnet ou ton appli de notes : on va t'inviter à passer à l'action.
- Tu vas vite voir que ce n'est pas un régime. C'est un retour à une physiologie respectée, adaptée à ton âge, à ton rythme, à ta réalité. Et ça change tout.

À très vite dans la suite,  
Cécile & Delphine

# LA PÊCHE & LA LIGNE

-01-

## **INTRODUCTION**

Ce que tu vas vraiment changer en 30 jours sans régime ni privation

-02-

## **CE QUI TE FAIT GONFLER**

Digestion ralentie, inflammation, rétention... et les erreurs qu'on t'a mal expliquées

-03-

## **MENUS 7 JOURS VENTRE LÉGER**

Menus quotidiens complets, collations, boissons et organisation facile

-04-

## **ROUTINE MATINALE SPÉCIALE VENTRE PLAT** **(+ EXERCICES GUIDÉS)**

Boisson drainante, auto-massage, respiration apaisante, exercices d'abdos profonds, sans impacts

-05-

## **CONCLUSION & PROCHAINES ÉTAPES**

# 1. Introduction - Comment utiliser ce guide

---

Tu n'as pas besoin d'un énième régime compliqué.

Ce que tu tiens entre les mains, c'est un guide simple, pratique, et pensé pour toi – si tu es en pré-ménopause ou ménopause et que tu veux vraiment agir sur ce ventre gonflé qui te gâche la vie.

👉 Ce guide s'inscrit dans un programme de 30 jours.

Tu y trouveras :

- Une routine matinale pour relancer ta digestion et ton énergie
- Des menus équilibrés sur 7 jours, que tu peux répéter et adapter chaque semaine
- Des conseils concrets pour soulager les ballonnements, la rétention d'eau, et l'inflammation
- Et des exercices ultra simples, sans transpirer ni t'épuiser (pas besoin d'être sportive)

Ce n'est pas un miracle en 3 jours.

Mais c'est une vraie méthode, réaliste et efficace, qui fonctionne parce qu'elle respecte ton corps et ton métabolisme.

- ✓ Tu peux commencer dès demain matin.
- ✓ Tu peux adapter les menus selon tes goûts.
- ✓ Tu vas voir ton ventre changer au fil des semaines.

Et surtout... tu vas reprendre le contrôle.

## 2. Ce qui te fait gonfler

---

Quand on parle de ventre gonflé à la ménopause, on pense souvent “prise de poids”, “graisse abdominale” ou “manque d’activité”.

Mais dans la réalité, ce que beaucoup de femmes ressentent — et que tu ressens peut-être toi aussi — c’est une sensation de ventre tendu, dur, inconfortable, parfois dès le matin, souvent après les repas, et presque tout le temps en fin de journée.

Et ce n’est pas uniquement une question de calories ou de “manger trop”.

C’est une combinaison de facteurs que personne ne t’a vraiment expliqués... jusqu’à maintenant.

### 1. Ta digestion est ralentie

Avec l’âge et les fluctuations hormonales, notamment la baisse des œstrogènes, la production d’enzymes digestives diminue, la motilité intestinale ralentit, et le microbiote intestinal se déséquilibre. Ce ralentissement digestif entraîne une fermentation accrue des aliments, produisant des gaz et provoquant des ballonnements.

Résultat : un ventre qui gonfle, même après une simple salade.



### 2. L'inflammation est partout (et silencieuse)

À la ménopause, un feu discret mais constant peut s'installer dans ton ventre : c'est l'inflammation de bas grade. Invisible mais réelle, elle est causée par un intestin plus perméable, une flore déséquilibrée, une alimentation trop sucrée ou transformée, le stress et la chute des œstrogènes.

Résultat : ton corps reste en alerte permanente, même sans symptôme visible. Ce feu interne provoque :

- Un ventre gonflé et tendu
- Des ballonnements, des gaz
- Une fatigue diffuse
- Une digestion irritable, parfois douloureuse

Mais ce n'est pas une fatalité.

Dans ce programme, on va :

- Calmer l'inflammation avec des aliments anti-inflammatoires
- Réparer la barrière intestinale
- Rééquilibrer la flore
- Bouger, mieux dormir, respirer

Le but : éteindre ce feu intérieur pour enfin dégonfler, retrouver confort digestif et énergie.

**Et parfois, ce n'est pas du gras... c'est de l'eau.**

**À la ménopause, le corps peut retenir de l'eau là où on ne l'attend pas.**

**Et notamment... dans le ventre.**

**Pourquoi ? Parce que les hormones féminines, en particulier les œstrogènes, jouent un rôle clé dans la régulation des fluides.**

**Quand elles chutent brutalement (post-ménopause), ou fluctuent sans cesse (péri-ménopause), le corps perd ses repères.**

**Il commence à retenir l'eau — comme un réflexe de protection — ce qui peut donner cette sensation de gonflement humide, surtout au niveau de l'abdomen ou des extrémités.**

**Et ce n'est pas tout.**

**L'inflammation dont on vient de parler accentue aussi ce phénomène. Elle dilate les vaisseaux sanguins, attire du liquide dans les tissus... et provoque un œdème discret, mais bien présent.**

**Tu te sens gonflée sans avoir beaucoup mangé ?**

**Tu n'as pas exagéré sur le sel, et pourtant ton ventre est lourd ?**

**Ce n'est peut-être pas de l'air. Ni du gras.**

**C'est de l'eau.**

**Imagine une éponge plongée dans l'eau salée. Elle se gorge doucement, elle s'alourdit, elle enfle.**

**C'est exactement ce qui se passe dans les tissus de ton ventre.**

**La bonne nouvelle ?**

**Ce type de rétention d'eau n'est pas définitif.**

**Elle peut diminuer une fois la transition hormonale stabilisée — et elle répond très bien à l'alimentation, au mouvement, et à une routine anti-inflammatoire ciblée.**

### **3. Et si, malgré tout... tu faisais “trop bien” ?**

C'est souvent la partie la plus frustrante.

Tu manges sainement.

Tu as éliminé les plats préparés, les sucreries, les excès.

Tu manges des salades, des légumes, des produits 0 %, tu bois beaucoup d'eau...

Et pourtant ton ventre reste gonflé.

Le problème, ce n'est pas toi.

C'est que tu applies des conseils “génériques”, qui ne sont plus adaptés à ton métabolisme actuel.

À la ménopause, certaines habitudes qu'on pense "saines" deviennent contre-productives.

Voici quelques exemples fréquents :

- Trop de crudités, surtout en début de repas : l'intestin déjà sensible n'arrive plus à les gérer. Résultat : fermentation → gaz → gonflement.
- Trop de fibres dures d'un coup : céréales complètes, choux crus, légumineuses mal préparées... ton système digestif ne suit plus, même si c'est "bon pour la santé".
- Aliments allégés ou "light" : souvent bourrés d'édulcorants ou d'additifs qui perturbent la flore intestinale.
- Café à jeun, repas avalés en 5 minutes, en scrollant sur ton téléphone : ça dérègle le nerf vague, l'acidité de l'estomac, et ralentit tout le système.
- Pas assez de bonnes graisses : or, elles sont essentielles à la régulation hormonale, à l'absorption des vitamines... et à la satiété.

Ce que tu fais n'est pas "mal". C'est juste mal ajusté à ton corps d'aujourd'hui.

Notre objectif, avec ce programme, c'est justement de recalibrer les bases.

Manger mieux, pas plus.

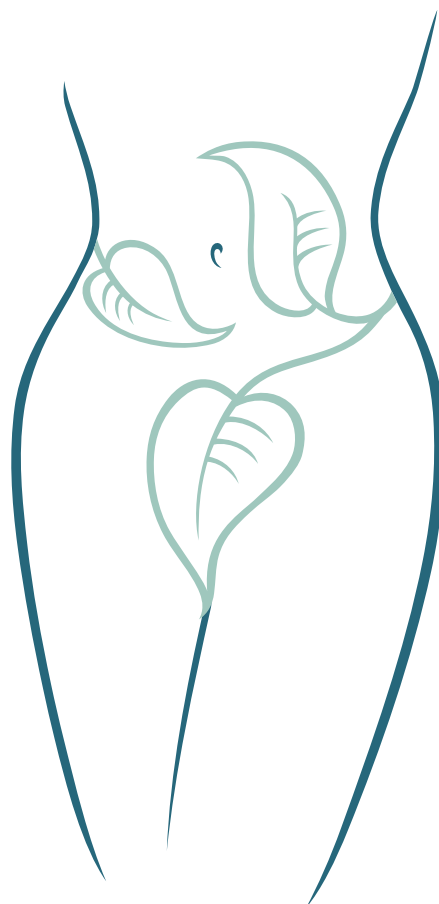
## La bonne nouvelle ?

Une fois que tu comprends ce qui se passe dans ton corps, tu peux agir. Et les résultats peuvent être très rapides.

Dans les prochains jours, tu vas :

- Alléger ta digestion sans te restreindre
- Réduire l'inflammation sans médicament
- Et remettre ton ventre en mouvement, de l'intérieur

Tout ça, en mangeant mieux. Pas moins.



### 3. 7 jours pour dégonfler — Les menus ventre plat

---

**Maintenant qu'on a compris ce qui fait gonfler (et comment l'éviter), il est temps de passer à l'action.**

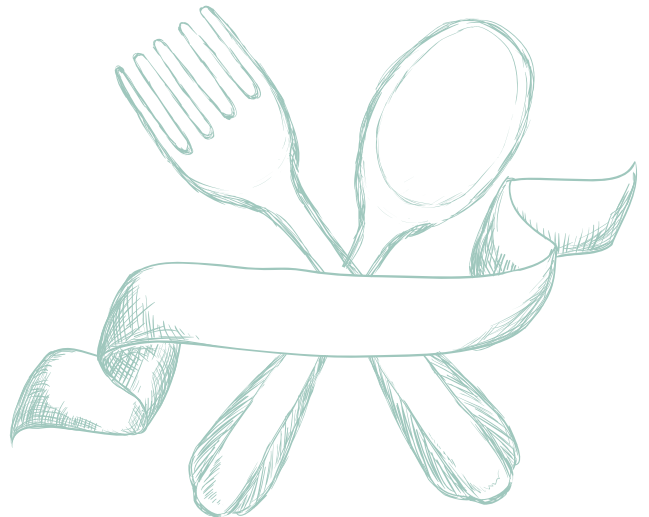
Tu vas découvrir ici un plan alimentaire simple, rassasiant, anti-inflammatoire — et surtout adapté à ton métabolisme de femme en transition hormonale.

Pas de pesée.

Pas de calculs.

Pas de frustration.

L'objectif : détoxifier sans priver, nourrir sans stocker, et alléger la digestion pour que ton ventre respire à nouveau.



---

#### Comment utiliser ces menus ?

- Tu peux suivre à la lettre, ou adapter en mixant les journées.
- Tu manges à ta faim. Ce n'est pas un régime hypocalorique, mais un plan qui soutient ton corps.
- Bois 1,5 à 2 L d'eau par jour (infusions, eau tiède citronnée, bouillons... tout compte).
- Tu peux ajouter une collation si besoin : fruit cuit, poignée d'oléagineux, carré de chocolat noir 85 %.

#### Chaque repas est pensé pour :

- Apaiser l'inflammation
- Stabiliser ta glycémie
- Soutenir ta flore intestinale
- Éviter les fermentations et pics de sucre

Et surtout, pour te réconcilier avec ton ventre.



# OMELETTE AUX ÉPINARDS ET CHAMPIGNONS

*Riche en protéines et en fibres douces, cette omelette cale durablement sans alourdir la digestion. Les épinards et champignons soutiennent le transit tout en étant faciles à assimiler.*



TPS PRÉPA  
10 MIN



TPS CUISSON  
7 MIN



PORTIONS  
1 PERSONNE

## Instructions

1. Fais revenir les champignons dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés (env. 5 min), ajoute les épinards et laisse-les fondre 2 min.
2. Réserve. Bats les œufs, sale et poivre.
3. Verse les œufs dans la poêle, laisse prendre à feu doux.
4. Ajoute les légumes sur une moitié, replie l'omelette, laisse encore 1 min.
5. Sers chaud, avec un filet d'huile ou un peu de fromage si tu le souhaites.

## Ingrédients

Pour 1 personne :

- 2 gros œufs
- 1 tasse d'épinards frais
- ½ tasse de champignons tranchés
- 1 c. à soupe d'huile d'olive ou de beurre
- (Facultatif : un peu de feta ou fromage de chèvre)
- Sel, poivre



# SALADE DE POULET, AVOCAT ET NOIX

*Un repas complet qui nourrit sans gonfler :  
protéines maigres, bons gras et fibres  
croquantes pour apaiser l'inflammation et  
stabiliser ta glycémie.*



TPS PRÉPA  
**10 MIN**



TPS CUISSON  
-



PORTIONS  
**1 PERSONNE**

## Instructions

1. Dans un grand bol, mélange salade, avocat, poulet.
2. Prépare la vinaigrette : huile + citron + sel + poivre.
3. Verse sur la salade, mélange doucement.
4. Ajoute les noix pour le croquant.
5. Sers immédiatement.

## Ingrédients

Pour 1 personne :

- 1 filet de poulet grillé et tranché
- ½ avocat en dés
- 1 belle poignée de salade verte
- 1 petite poignée de noix concassées
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Sel, poivre



# SAUMON GRILLÉ ET BROCOLI RÔTI

*Le duo parfait pour un dîner anti-inflammatoire : le saumon apporte des oméga-3 bénéfiques pour le ventre, le brocoli rôti est digeste et riche en antioxydants.*



TPS PRÉPA  
**10 MIN**



TPS CUISSON  
**25 MIN**



PORTIONS  
**1 PERSONNE**

## Instructions

1. Préchauffe ton four à 200 °C.
2. Étale le brocoli sur une plaque, arrose d'huile, sel, poivre. Enfourne 20-25 min.
3. Fais chauffer une poêle. Sale le saumon, fais-le griller 3-4 min de chaque côté.
4. Sers avec les brocolis rôtis, un filet de citron et un peu d'aneth si tu aimes.

## Ingrédients

Pour 1 personne :

- 1 filet de saumon
- 1 bol de brocolis en fleurettes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ citron
- (Optionnel : herbes fraîches)



# SMOOTHIE MYRTILLES, ÉPINARDS ET GRAINES DE CHIA

*Un shot de fraîcheur riche en fibres,  
antioxydants et bons gras : parfait pour activer  
le transit en douceur et limiter les fringales de  
la matinée*



TPS PRÉPA  
**10 MIN**



TPS CUISSON  
-



PORTIONS  
**1 PERSONNE**

## Instructions

1. Mets tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixe à haute vitesse jusqu'à une texture bien lisse.
3. Bois immédiatement pour profiter des fibres et antioxydants sans ballonnement.

## Ingrédients

Pour 1 personne :

- 1 tasse de myrtilles (fraîches ou surgelées)
- 1 poignée d'épinards frais
- 1 c. à soupe de graines de chia
- ½ banane (optionnelle, pour la douceur)
- ½ tasse de lait d'amande (ou autre lait végétal non sucré)
- Quelques glaçons



# WRAPS DE LAITUE AU THON ET CÉLERI

*Un repas complet qui nourrit sans gonfler : protéines maigres, bons gras et fibres croquantes pour apaiser l'inflammation et stabiliser ta glycémie.*



TPS PRÉPA  
10 MIN



TPS CUISSON  
-



PORTIONS  
1 PERSONNE

## Ingrédients

Pour 1 personne :

- 1 boîte de thon naturel, égoutté
- 2 tiges de céleri finement hachées
- ¼ d'oignon rouge haché (facultatif si sensible)
- 2 c. à soupe de mayonnaise ou de yaourt grec
- Jus de ½ citron
- Sel, poivre
- Feuilles de laitue grandes et croquantes

## Instructions

1. Mélange le thon, le céleri, l'oignon, le citron, le yaourt ou mayo dans un bol.
2. Dispose les feuilles de laitue sur une assiette.
3. Dépose une bonne cuillère de garniture au centre de chaque feuille.
4. Roule délicatement façon wrap.
5. Sers aussitôt pour un déjeuner frais, riche en protéines et super digeste.



# POULET RÔTI AUX ASPERGES ET CAROTTES

*Une assiette colorée et digeste : le poulet rassasie sans alourdir, les asperges soutiennent le drainage, et les carottes adoucissent la flore intestinale*



TPS PRÉPA  
**10 MIN**



TPS CUISSON  
**25 MIN**



PORTIONS  
**2 PERSONNES**

## Ingrédients

Pour 2 personne :

- 2 blancs de poulet désossés
- 1 botte d'asperges
- 2 carottes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence, sel, poivre

## Instructions

1. Préchauffe le four à 200 °C.
2. Dispose le poulet, les carottes et asperges sur une plaque.
3. Arrose d'huile, sale, poivre, ajoute les herbes.
4. Enfourne 20-25 min jusqu'à cuisson dorée.
5. Sers chaud, arrosé d'un filet de jus de cuisson.

# YAOURT GREC AVEC NOIX ET FILET DE MIEL

*Un petit déjeuner simple et équilibré :  
protéines, bons gras et une touche de douceur  
naturelle pour calmer l'inflammation et éviter  
les pics de glycémie*



TPS PRÉPA  
**5 MIN**



TPS CUISSON  
-



PORTIONS  
**1 PERSONNE**

## Instructions

1. Verser le yaourt grec dans un bol.
2. Ajouter les noix hachées sur le dessus du yaourt.
3. Draper de miel et saupoudrer une pincée de cannelle pour une touche de douceur et de saveur supplémentaire.
4. Mélanger légèrement avant de manger pour combiner les saveurs.

## Ingrédients

Pour 1 personne :

- 1 Yaourt grec nature
- Une poignée de Noix mélangées (amandes, noix, noisettes)
- 1 cuillère à soupe de miel
- Cannelle (optionnel)



# SALADE GRECQUE À LA FETA ET OLIVES NOIRES

*Riche en bons gras et en antioxydants, cette salade fraîche soutient la digestion et réduit l'inflammation sans alourdir le ventre.*



TPS PRÉPA  
10 MIN



TPS CUISSON  
-



PORTIONS  
1 PERSONNE

## Ingrédients

- 1 tomate moyenne, coupée en dés
- ½ concombre, coupé en demi-rondelles
- ¼ d'oignon rouge, tranché finement
- 10 à 12 olives noires
- 50 g de feta, émietée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 c. à café de vinaigre de vin rouge
- Origan, sel, poivre au goût

## Instructions

1. Dans un grand bol, mélange la tomate, le concombre, l'oignon rouge, et les olives noires.
2. Ajoute la feta émietté sur le dessus des légumes.
3. Dans un petit bol, fouette ensemble l'huile d'olive, le vinaigre de vin rouge, le sel, le poivre, et une pincée d'origan séché pour créer la vinaigrette.
4. Verse la vinaigrette sur la salade et mélange doucement.
5. Laisse reposer pendant quelques minutes pour permettre aux saveurs de se mélanger avant de servir.



# STEAK DE BŒUF AVEC SALADE DE ROQUETTE ET PARMESAN

*Un plat simple et rassasiant, riche en protéines  
et en amertume digestive, parfait pour soutenir  
le métabolisme et éviter les fringales du soir.*



TPS PRÉPA  
**10 MIN**



TPS CUISSON  
**5 MIN**



PORTIONS  
**1 PERSONNE**

## Ingrédients

Pour 1 personne :

- 1 steak de bœuf (environ 125 g)
- 1 tasse de roquette
- Parmesan, en copeaux (env. 15 g)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre noir fraîchement moulu
- Jus de 1/4 à 1/2 citron (selon ton goût)

## Instructions

1. Préchauffe ton grill ou poêle à feu vif.
2. Badigeonne le steak avec 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive, puis assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Place le steak sur le grill ou dans la poêle et fais cuire 4 à 5 minutes de chaque côté pour une cuisson à point, ou ajuste selon tes préférence.
4. Laisse le steak reposer pendant 5 minutes, puis tranche-le.
5. Pendant ce temps, mélange la roquette avec le reste de l'huile d'olive, le jus de citron, et une pincée de sel dans un bol.
6. Sers les tranches de steak sur un lit de salade de roquette, garnies de copeaux de parmesan.



# ŒUFS BROUILLÉS AVEC AVOCAT TRANCHÉ ET TOMATES CERISES

*Une assiette rassasiante, riche en protéines et en bons gras, idéale pour démarrer la journée en douceur tout en stabilisant ta glycémie.*



TPS PRÉPA  
5 MIN



TPS CUISSON  
5 MIN



PORTIONS  
1 PERSONNE

## Ingrédients

Pour 1 personne :

- 2 œufs
- ½ avocat, tranché
- 6 tomates cerises, coupées en deux
- 1 cuillère à café d'huile d'olive ou de beurre pour la cuisson
- Sel et poivre au goût

## Instructions

1. Dans une poêle, chauffe l'huile d'olive ou le beurre à feu moyen.
2. Bats les œufs dans un bol, ajoute une pincée de sel et de poivre, puis verse-les dans la poêle.
3. Remue doucement avec une spatule jusqu'à ce qu'ils soient juste pris mais encore moelleux.
4. Sers avec les tranches d'avocat et les tomates cerises à côté pour un petit déjeuner riche en nutriments.

# SOUPE DE LÉGUMES MAISON AU POULET

*Une soupe nourrissante, réconfortante et légère, parfaite pour apaiser un ventre sensible tout en rechargeant le corps en fibres, minéraux et protéines digestes.*



TPS PRÉPA  
**15 MIN**



TPS CUISSON  
**25 MIN**



PORTIONS  
**1 PERSONNE**

## Instructions

1. Dans une grande casserole, chauffe l'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoute l'oignon, les carottes, le céleri et fais revenir 5 minutes.
3. Incorpore l'ail et laisse cuire encore 1 minute.
4. Verse le bouillon, ajoute le thym, porte à ébullition.
5. Réduis le feu, ajoute la courgette, laisse mijoter 10 minutes.
6. Ajoute le poulet effiloché et les épinards, laisse mijoter jusqu'à ce que les épinards soient fondus.
7. Assaisonne à ton goût et sers chaud pour un repas complet et réconfortant.

## Ingrédients

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, haché
- 2 carottes, coupées en dés
- 2 branches de céleri, coupées en dés
- 1 courgette, coupée en dés
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 poignée d'épinards frais
- 1 poitrine de poulet cuite et effilochée
- 1 L de bouillon de volaille ou de légumes
- Sel et poivre au goût



# COURGETTES FARCIES AU BŒUF ET AUX LÉGUMES

*Un plat complet, savoureux et digeste, qui combine protéines maigres, légumes cuits et épices douces pour un dîner rassasiant sans lourdeur.*



TPS PRÉPA  
10 MIN



TPS CUISSON  
25 MIN



PORTIONS  
4 PERSONNES

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 courgettes moyennes, coupées en deux dans la longueur
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 petit oignon, haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 tomate, coupée en dés
- 500 g de bœuf haché maigre
- ½ c. à café de cumin moulu
- ½ c. à café de paprika
- Sel et poivre au goût
- 50 g de fromage râpé (optionnel)
- Persil frais haché pour garnir

## Instructions

1. Préchauffe ton four à 180°C (350°F).
2. Évide les courgettes pour former des « bateaux », réserve la chair.
3. Dans une poêle, chauffe l'huile d'olive à feu moyen, fais revenir l'oignon, l'ail, la chair des courgettes, la tomate, le cumin et le paprika jusqu'à ce que le tout soit tendre.
4. Ajoute le bœuf haché, fais cuire jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
5. Assaisonne avec sel et poivre.
6. Remplis chaque demi-courgette avec le mélange.
7. Saupoudre de fromage si souhaité, puis enfourne 20 minutes jusqu'à tendreté.
8. Garnis de persil frais et sers chaud pour un dîner savoureux et satisfaisant.



# PANCAKES AUX AMANDES ET FRAISES FRAÎCHES

*Un petit déjeuner plaisir à indice glycémique bas, riche en fibres et en bons lipides, pour te faire du bien sans gonfler ton ventre.*



TPS PRÉPA  
5 MIN



TPS CUISSON  
5 MIN



PORTIONS  
1 PERSONNE

## Ingrédients

Pour 1 personne :

- 1 tasse de farine d'amandes
- 2 œufs
- ¼ tasse de lait d'amande (ou lait végétal)
- 1 c. à soupe d'huile de coco fondue
- ½ c. à café d'extrait de vanille
- 1 c. à soupe de stevia (ou autre édulcorant naturel)
- ½ c. à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- Fraises fraîches pour servir

## Instructions

1. Dans un bol, mélange farine, levure, sel.
2. Dans un autre bol, bats œufs + lait + huile + vanille + édulcorant.
3. Combine les deux pour obtenir une pâte homogène.
4. Fais chauffer une poêle, dépose de petites louches.
5. Laisse cuire 2-3 min de chaque côté.
6. Sers avec des fraises fraîches.



# QUICHE SANS CROÛTE AUX LÉGUMES ET CHEVRE

*Une recette simple et fondante, sans farine ni pâte, parfaite pour apporter des protéines, des fibres et du calcium sans irriter la digestion.*



TPS PRÉPA  
**10 MIN**



TPS CUISSON  
**25 MIN**



PORTIONS  
**4 PERSONNES**

## Instructions

1. Préchauffe le four à 180 °C.
2. Mélange œufs, crème, sel, poivre, herbes.
3. Ajoute légumes + fromage.
4. Verse dans un moule huilé.
5. Cuisson 25-30 min.
6. Laisse refroidir légèrement avant de servir.

## Ingrédients

- 6 œufs
- ½ tasse de crème fraîche ou lait d'amande
- ½ tasse de fromage de chèvre émietté
- 1 tasse d'épinards hachés
- ½ tasse de tomates cerises
- ¼ tasse d'oignons rouges hachés
- Sel, poivre
- Herbes de Provence



# FILET DE MORUE AU FOUR ET SALADE QUINOA ÉPINARDS

*Un dîner léger et reminéralisant, riche en oméga-3, fibres douces et bons glucides pour soutenir le foie et apaiser le ventre en fin de journée.*



TPS PRÉPA  
10 MIN



TPS CUISSON  
15 MIN



PORTIONS  
2 PERSONNES

## Instructions

1. Préchauffe le four à 200 °C.
2. Place la morue sur une plaque, arrose d'huile + citron, sale et poivre.
3. Enfourne 12-15 min.
4. Pendant ce temps, mélange quinoa + épinards + noix + cranberries.
5. Prépare la vinaigrette et verse-la.
6. Sers la morue sur un lit de salade.

## Ingrédients

Pour 2 personnes :

- 2 filets de morue
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Jus de ½ citron
- Sel, poivre
- 1 tasse de quinoa cuit
- 2 tasses d'épinards frais
- ¼ tasse de noix de pin grillées
- ¼ tasse de cranberries séchées

Vinaigrette :

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Sel, poivre



# PORRIDGE DE GRAINES DE CHIA AVEC MORCEAUX DE POMME

*Un petit déjeuner doux pour l'intestin, riche en fibres solubles et en bons gras, qui favorise la satiété et relance le transit en douceur.*



TPS PRÉPA  
5 MIN



TPS CUISSON  
-



PORTIONS  
1 PERSONNE

## Ingrédients

Pour 1 personne :

- 1/4 tasse de graines de chia
- 1 tasse de lait d'amande (ou autre lait végétal de ton choix)
- 1 pomme, coupée en petits morceaux
- 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable ou d'édulcorant naturel (optionnel)

## Instructions

1. Dans un bol, mélange les graines de chia avec le lait d'amande. Laisse reposer pendant au moins 20 minutes (ou toute la nuit pour une texture plus crémeuse), jusqu'à ce que le mélange épaississe et prenne une consistance de porridge.
2. Ajoute les morceaux de pomme et la cannelle.
3. Mélange bien.
4. Sucre selon ton goût avec le sirop d'érable ou l'édulcorant.
5. Déguste froid ou légèrement réchauffé.



# SALADE DE SAUMON, AVOCAT, CONCOMBRE

*Une assiette fraîche et nourrissante, idéale pour apaiser l'inflammation grâce aux oméga-3, tout en soutenant ta digestion avec des fibres tendres et des bons gras.*



TPS PRÉPA  
10 MIN



TPS CUISSON  
-



PORTIONS  
1 PERSONNE

## Ingrédients

Pour 1 personne :

- 1 filet de saumon cuit et émietté
- 1 avocat, coupé en dés
- ½ concombre, coupé en demi-rondelles
- 2 cuillères à soupe de graines de tournesol
- Feuilles de salade mixtes
- Vinaigrette : 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de jus de citron, sel et poivre

## Instructions

1. Dans un grand bol, dispose les feuilles de salade.
2. Ajoute le saumon, l'avocat, le concombre, puis les graines de tournesol.
3. Prépare la vinaigrette dans un petit bol, en fouettant l'huile, le citron, le sel et le poivre.
4. Verse sur la salade et mélange délicatement.
5. Sers immédiatement.



# POULET AU CURRY AVEC RIZ DE CHOU-FLEUR

*Un plat parfumé et léger, parfait pour le soir : il calme l'inflammation, soutient la digestion et évite les lourdeurs grâce au riz de chou-fleur.*



TPS PRÉPA  
10 MIN



TPS CUISSON  
15 MIN



PORTIONS  
2 PERSONNES

## Ingrédients

Pour 2 personnes :

- 2 poitrines de poulet, coupées en morceaux
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 2 cuillères à soupe de pâte de curry (doser selon la tolérance)
- 1 boîte de lait de coco (400 ml)
- 1 tête de chou-fleur, râpée en "riz"
- 1 poivron rouge, coupé en lanières
- Sel et poivre
- Coriandre fraîche pour garnir

## Instructions

1. Dans une grande poêle, fais chauffer l'huile de coco et fais dorer les morceaux de poulet.
2. Ajoute la pâte de curry, mélange bien, puis verse le lait de coco.
3. Laisse mijoter 15 minutes à feu doux, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.
4. Pendant ce temps, fais revenir le chou-fleur et le poivron dans une autre poêle avec un peu d'huile, sel et poivre, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
5. Sers le poulet au curry sur le riz de chou-fleur, avec quelques feuilles de coriandre fraîche.

# SMOOTHIE VERT AU CONCOMBRE, KALE, POMME ET CITRON

*Un concentré de fraîcheur et de vitalité : ce smoothie alcalinisant réveille la digestion, dégonfle en douceur et donne un vrai coup de peps dès le matin.*



TPS PRÉPA  
**5 MIN**



TPS CUISSON  
-



PORTIONS  
**1 PERSONNE**

## Instructions

1. Place tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixe à haute vitesse jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Verse dans un grand verre et bois immédiatement.

## Ingrédients

Pour 1 personne :

- 1/2 concombre, coupé en morceaux
- 2 feuilles de kale, tiges retirées
- 1 pomme verte, cœur retiré et coupée en morceaux
- Jus d'1/2 citron
- 1 tasse d'eau ou de lait d'amande
- Quelques glaçons
- 1 c. à soupe de graines de chia (optionnel)



# TARTARE D'AVOCAT ET CREVETTES SUR LIT DE SALADE

*Un repas frais, léger et riche en bons gras, parfait pour apaiser ton système digestif tout en nourrissant ton corps sans l'encombrer.*



TPS PRÉPA  
10 MIN



TPS CUISSON  
-



PORTIONS  
1 PERSONNE

## Instructions

1. Dans un bol, mélange délicatement l'avocat et les crevettes.
2. Arrose de jus de citron et d'huile d'olive, assaisonne.
3. Ajoute la coriandre et mélange à nouveau.
4. Sers le tartare sur un lit de salade.

## Ingrédients

Pour 1 personne :

- 1 avocat mûr, coupé en dés
- 100 g de crevettes cuites, décortiquées
- Jus d'1/2 citron vert
- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre
- Coriandre fraîche, hachée
-



# LASAGNES DE LÉGUMES SANS PÂTES

*Un plat réconfortant et ultra-digeste, sans féculents ni gluten, qui combine fibres tendres, protéines douces et sauce maison pour un dîner léger mais satisfaisant.*



TPS PRÉPA  
15 MIN



TPS CUISSON  
50 MIN



PORTIONS  
2 PERSONNES

## Ingrédients

Pour 2 personnes :

- 2 courgettes, tranchées finement
- 1 pot de sauce tomate maison ou faible en sucre
- 250 g de ricotta
- 1 œuf
- 200 g d'épinards frais, blanchis
- 1 gousse d'ail hachée
- Sel, poivre
- 1/2 c. à café de muscade moulue
- 100 g de mozzarella râpée

## Instructions

1. Préchauffe le four à 190°C.
2. Mélange la ricotta avec l'œuf, l'ail, la muscade, sel et poivre.
3. Dans un plat, étale un peu de sauce tomate, puis alterne : tranches de courgette, mélange ricotta-épinards, sauce tomate.
4. Répète l'opération, termine par la sauce tomate et la mozzarella.
5. Couvre d'alu, cuis 40 min. Retire l'alu et poursuis 10 min pour gratiner.
6. Laisse reposer quelques minutes avant de servir.

# Liste de courses - Programme 7 jours ventre plat

Tu veux démarrer concrètement les 7 jours ? Voici la liste complète des ingrédients nécessaires pour la réalisation des menus.

Regroupée par catégories pour faire tes courses sans stress.

Conseil : commence par voir ce que tu as déjà chez toi.

## Légumes & fruits frais

- 6 pommes (dont 1 verte)
- 3 bananes
- 2 avocats mûrs
- 2 concombres
- 3 courgettes
- 1 brocoli
- 1 tête de chou-fleur
- 3 carottes
- 4 tomates
- 1 poivron rouge
- 1 citron vert
- 2 citrons jaunes
- 1 petite grenade ou baies rouges (optionnel)
- 1 petite barquette de tomates cerises
- 200 g de pousses d'épinards fraîches
- 2 feuilles de kale
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon rouge
- 1 oignon jaune
- 2 branches de céleri
- 1 sachet de salade verte ou jeunes pousses
- 1 poignée de roquette



## Protéines animales & végétales

- 12 œufs
- 2 filets de saumon
- 2 filets de morue
- 4 filets de poulet
- 1 boîte de thon naturel
- 100 g de crevettes cuites
- 500 g de bœuf haché maigre
- 2 steaks de bœuf
- 1 petite boîte de pois chiches (optionnel)

## Produits laitiers et alternatives végétales

- 1 yaourt grec nature
- 1 yaourt de brebis ou kéfir nature (facultatif)
- 250 g de ricotta
- 100 g de mozzarella râpée
- ½ tasse de fromage de chèvre émietté
- 1 litre de lait d'amande (ou autre lait végétal non sucré)
- ½ tasse de crème fraîche ou lait d'amande

### **Epicerie**

- Flocons d'avoine (bio si possible)
- Farine d'amande
- Graines de chia ( $\approx 100$  g)
- Graines de tournesol ( $\approx 4$  c. à soupe)
- Oléagineux mélangés (amandes, noix, noisettes)
- Huile d'olive extra vierge
- Huile de coco
- Pâte de curry douce
- 1 boîte de lait de coco (400 ml)
- Bouillon de volaille ou de légumes
- Vinaigre de cidre
- Sirop d'érable ou édulcorant naturel
- Miel pur
- Levure chimique
- Extrait de vanille
- Épices : cannelle, muscade, curcuma, gingembre, poivre, sel

### **Conserves et sauces**

- 1 pot de sauce tomate maison ou bio sans sucre ajouté

### **Produits à avoir au congélateur**

- Fruits rouges surgelés
- Épinards ou brocoli surgelés



## 5. Après les 7 jours : que manger ?

---

Tu viens de tester l'alimentation anti-inflammatoire, avec des recettes simples, savoureuses et pensées pour apaiser ton ventre et retrouver de l'énergie.

Mais... et maintenant ?

Voici ce qu'il faut absolument garder, ce qui fait vraiment la différence, et comment aller plus loin si tu le souhaites.

### Résumé des bons réflexes à conserver

Ce ne sont pas des « règles », mais des choix intelligents pour un ventre plat, une digestion légère et une meilleure vitalité à long terme :

- Commencer la journée par une boisson drainante et quelques minutes pour toi (respiration, auto-massage)
- Structurer tes repas autour de 3 piliers :
  - Fibres (légumes, graines, fruits entiers)
  - Protéines (œufs, poissons, légumineuses...)
  - Bonnes graisses (huile d'olive, avocat, oléagineux)
- Limiter les produits ultra-transformés, sucrés ou industriels
- Manger dans le calme, en conscience, sans écran
- Bouger chaque jour (marche, mobilité, renforcement doux)
- Boire suffisamment (eau, infusions, bouillons clairs)

### Les aliments amis de ton ventre

Garde-les dans ta cuisine : ce sont tes meilleurs alliés pour dégonfler, bien digérer, et renforcer ta flore intestinale :

#### Fibres solubles :

Flocons d'avoine, graines de chia, pommes

#### Légumes digestes :

Courgette, carotte cuite, fenouil, épinards

#### Ferments naturels :

Yaourt de brebis, kéfir, choucroute crue

#### Oméga-3 :

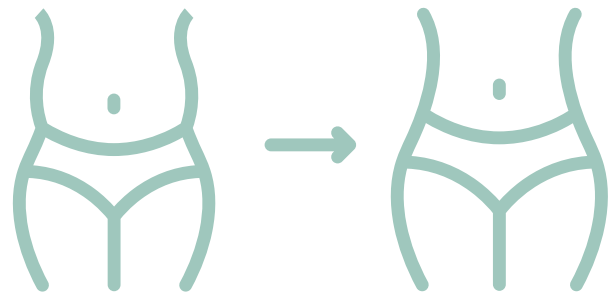
Saumon, maquereau, huile de lin

#### Épices apaisantes :

Curcuma, gingembre, cannelle, anis

#### Boissons douces :

Eau tiède citronnée, infusion de menthe



## 4. Routine Matinale Ventre Plat (+ exercices guidés)

Ton ventre réagit bien évidemment à ce que tu manges... mais aussi à la manière dont tu commences ta journée.

Voici une mini-routine simple, efficace et sans matériel, pour activer ta digestion, relancer la circulation et apaiser ton système nerveux dès le matin.

### 1. Boisson drainante du réveil

Objectif : hydrater, alcaliniser, stimuler l'élimination et décongestionner le ventre.

#### Recette express :

- 1 grand verre d'eau tiède
- Le jus d'1/2 citron
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre non filtré (bio)
- 1 pincée de cannelle ou de curcuma (optionnel)

🕒 À boire à jeun, au moins 15 minutes avant le petit déjeuner.

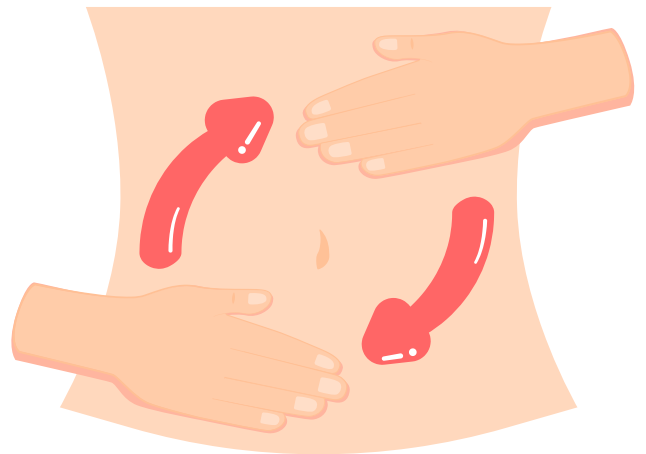
**Astuce** : si tu as un estomac sensible, commence sans citron ni vinaigre, puis réintroduis petit à petit.



### 2. Auto-massage du ventre

Objectif : relancer le transit, désengorger les ballonnements, activer le système lymphatique.

- Durée : 3 à 5 minutes
- À faire allongée ou debout, sur peau nue ou au-dessus d'un vêtement fin
- Utilise une huile végétale (amande douce, macadamia, calophyllum) ou une crème raffermissante si tu en as



1. Cercles : masse en rond, dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Pétrissage : malaxe doucement, comme une pâte à pain.
3. Drainage : fais glisser tes mains du nombril vers l'aine.

À faire après ta boisson drainante, pendant 3 à 5 min.

### 3. Respiration apaisante

Objectif : calmer le stress matinal, relâcher le diaphragme, favoriser une digestion sereine.

3 minutes de respiration « cohérence cardiaque » :

- Inspire par le nez pendant 5 secondes
- Expire lentement par la bouche pendant 5 secondes
- Répète ce cycle 6 fois par minute, pendant 3 minutes
- 

Tu peux utiliser une appli gratuite comme Respirelax+ ou simplement suivre une vidéo en ligne.

Pourquoi c'est important : quand tu es stressée, ton ventre se crispe. Une respiration profonde relâche le diaphragme, améliore le transit et calme les inflammations digestives liées au cortisol.



En 10 minutes chrono chaque matin, tu actives tes organes d'élimination, tu préviens les gonflements et tu crées les conditions idéales pour un ventre plat durable.

C'est simple, naturel, accessible à toutes... et redoutablement efficace.

#### 4. Activation du ventre profond (exercices sans impact)

Objectif : renforcer le plancher pelvien et les muscles profonds du ventre sans pression ni crunchs, pour un ventre plus plat et une posture améliorée.

Ces exercices sont doux, mais puissants. Ils améliorent le tonus abdominal, soutiennent la posture et réduisent les gonflements.

##### Comment pratiquer :

*Allongez-vous sur le dos, genoux fléchis, pieds largeur de hanches et à plat sur le sol.*

*Bras détendus le long du corps.*

*Inspirez en gonflant légèrement le ventre puis à la fin de l'inspiration, engagez le périnée (retenez-vous d'aller aux toilettes !)*

*Ensuite, vider tout l'air de vos poumons en expirant par la bouche, laissez passer un petit filet d'air. Gardez cette contraction.*

*Lorsque vous n'avez plus d'air, bouchez-vous le nez, fermez la bouche et pratiquez une « fausse inspiration » (aucun air ne rentre réellement dans le corps).*

*Le tout en rentrant le ventre, le nombril en direction de la colonne vertébrale et l'estomac vers les côtes.*

*Tenez quelques secondes puis relâchez et respirez normalement.*

*Répétez 5 à 10 fois.*

Combien de temps ?

- ➡ Commence avec 5 minutes par jour, en choisissant 1 ou 2 positions qui te plaisent.
- ➡ Le plus important : la régularité. 3 fois par semaine suffit pour en ressentir les effets.

**Voici 4 variantes en vidéo (clique sur la photo pour voir la vidéo) :**



## 5. Conclusion — Ce n'est que le début...

---



### TU L'AS FAIT

Tu viens de suivre 30 jours d'une approche différente.

Pas de frustration, pas de règles rigides, pas de combat contre ton corps.

Juste une alimentation plus intelligente, plus douce, plus en phase avec ce que ton corps vit aujourd'hui.

Tu as respecté ton rythme, allégé ta digestion, soutenu ton métabolisme... et ça change déjà beaucoup de choses.



### ET MAINTENANT ?

Si tu ressens plus de confort, une digestion plus calme, un peu plus d'énergie ou un ventre moins gonflé...

Tu sais que ce que tu viens de vivre, ce n'est pas un "régime express", c'est une vraie base.

Un point de départ solide.

Mais si tu sens que certains blocages sont plus profonds, que malgré tous tes efforts, ton corps te résiste... alors il est peut-être temps d'aller un peu plus loin.



### CE QU'ON TE PROPOSE MAINTENANT

On a créé un quiz gratuit qui t'aide à comprendre ce qui freine ta perte de poids à la ménopause :

👉 Est-ce hormonal ? Inflammatoire ? Métabolique ? Digestif ?

Tu réponds à quelques questions et tu reçois une première analyse personnalisée.

Et si tu le souhaites, on peut ensuite te proposer un accompagnement plus complet, avec un plan alimentaire, des compléments adaptés, et un vrai suivi pour transformer les choses en profondeur.

📌 [Clique ici pour faire le quiz](#)

Ça ne t'engage à rien. Mais ça peut vraiment tout changer.